Corriger la position corporelle

Ouvrir les canaux par la force respiratoire

Trouver le centre de l'esprit

Développer les fonctions du centre de l'esprit

Passer librement d'un état de conscience à l'autre

Etre, chaque jour, alerte et détendu



Dr Shen Hongxun (Lama FoRe)

Le Dr Shen Hongxun pratique la méditation depuis plus de 50 ans. Il a étudié, pratiqué et enseigné différentes méditations: la méditation taoïste (Longmen Pai), la méditation bouddhiste chinoise (Chang, Jintu, Tiantai) et la méditation tibétaine (école Kagyud) apprise auprès de son maître Lama Fahai qui lui a donné le nom de "Lama FoRe" et l'autorisation d'enseigner la méditation.

Il enseigne la méditation depuis 20 ans en Europe et aux Etats-unis.

Sa formation médicale lui a permis d'aborder la méditation d'une manière scientifique, ce qui a conduit au développement du système de méditation Wuxi.

Séminaire International de Méditation

A Limoges du 29 oct. au 2 nov. 2009

Méditation

De la Lumière Dorée



avec le ***Dr Shen Hongxun***

BUQI **Limoges**

Le Dao de la Lumière Dorée
Méditation Wuxi

La méditation du Dao de la Lumière Dorée est la forme originelle de la méditation. Elle est axée sur la recherche et la découverte du centre de l'esprit (origine des pensées). Le Bouddha Sakyamuni et Padmasambhava ont enseigné l'importance que représente la découverte de la lumière dorée et de cette zone.

La méditation du centre de l'esprit aide à changer les schémas répétitifs d'émotions ou pensées négatives, à demeurer en bonne santé ou à l'améliorer et permet de réactiver nos fonctions latentes.

Aujourd'hui, l'enseignement et la pratique de la méditation négligent souvent les éléments fondamentaux de la méditation que sont la posture et les exercices respiratoires. Particulièrement quand la méditation est enseignée comme une technique de relaxation.

La méditation Wuxi, basée sur les principes originaux du Dao de la Lumière dorée, insiste sur la nécessité d'une posture juste et sur les exercices respiratoires qui permettent de nettoyer les organes internes et les méridiens.

Pendant le séminaire, le Dr Shen Hongxun enseignera tout d'abord les principes de base avant d'aider les étudiants à trouver le centre de l'esprit.

La découverte du centre de l'esprit mène à la véritable tranquillité et à la paix intérieure et harmonise le système nerveux. La découverte de la Lumière Dorée nous ouvre la porte du développement spirituel.

Informations pratiques

Horaires

jeudi :	13h00 inscription
	14h00 - 17h30 cours
ve-sa-di:	10h00 - 17h30 cours
lundi:	10h00 - 14h00 cours

Hébergement :
Coût du séjour sur place (4 nuits en pension complète) :
168 € par personne

Lieu :
Chéops, 55 rue de l'ancienne école normale des instituteurs
87000 Limoges

Le nombre de chambres sur place étant limité, nous prendrons les inscriptions par ordre d'arrivée, sous réserve d'un chèque d'un montant de 168 € à l'ordre de Buqi-Limoges. La date limite d'inscription est fixée au **29 sept. 2009**.

BUQI **Limoges**
5 rue des Coopérateurs 87000 Limoges
Tél.: 05 87 84 87 39 / 06 86 58 54 78
buqilimoges@gmail.com
www.hexagramme.fr
www.buqi.net

Inscription

Le formulaire d'inscription est à renvoyer avant le **29 septembre 2009**, accompagné d'un chèque pour l'hébergement ou repas à l'ordre de Buqi-Limoges, 5 rue des Coopérateurs 87000 Limoges.

N'hésitez pas à prendre contact avec nous si vous souhaitez des informations complémentaires :

Tél. : 05 87 84 87 39 / 06 86 58 54 78
buqilimoges@gmail.com

Formulaire d'inscription

Méditation Wuxi du 29 oct au 2 nov. 2009 Limoges

Nom: .....

Adresse: .....

.....

Tél: ..... **Portable**: .....

Email:.....

( ) S'inscrit pour la Méditation Wuxi : 200 €
( ) Vous logez sur place et prenez la pension complète: 168 €
Je souhaite partager ma chambre avec :.....
( ) Vous réservez la nuit du 28 octobre et prenez le dîner, le petit-déjeuner et le déjeuner du 29 octobre.
( ) Vous logez ailleurs et réservez uniquement les déjeuners : 10 € par repas
( ) Vous voulez une liste d'hébergements.

Date: **Signature:**